

Факультет фізичного виховання і спорту  
Кафедра теорії і методики спорту

**Практикум**

**З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ  
АТЛЕТИЗМУ**



Вінниця 2019

Т.М. Дідик. Практикум з Теорії і методики викладання атлетизму, для студентів спеціальностей 017 Фізична культура і спорт, 014 Середня освіта (Фізична культура). - Вінниця, 2019. – 40 с.

Укладач: Дідик Т.М. – ст. викладач кафедри теорії і методики спорту.

Рецензенти: Дмитренко С.М. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання;  
Кульчицька І.А. - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, ст. викладач кафедри теорії і методики спорту.

У практикумі представлені завдання і методичні вказівки до них, виконання яких допоможе студентам засвоїти техніку і методику навчання вправ атлетичних видів спорту. Також представлено розподіл балів, залікові вимоги до даної дисципліни. Практикум на печатній основі розроблено для студентів факультету фізичного виховання і спорту з урахуванням кредитно-трансферної системи організації навчального процесу.

## ЗМІСТ

1.	Розподіл теоретичного і практичного матеріалу з дисципліни Теорія і методика викладання атлетизму	5
2.	Оцінка практичних умінь і самостійної роботи з дисципліни Теорія і методика викладання атлетизму	6
3.	Лекційний матеріал	8
4.	Завдання для самостійної роботи	9
	Завдання № 1. Скласти комплекс спеціально-підвідних вправ з гантелями	9
	Завдання № 2 Законспектувати техніку виконання поштовху у гирьовому спорті	12
	Завдання № 3. Законспектувати техніку виконання ривка у гирьовому спорті	15
	Завдання № 4. Законспектувати правила змагань з гирьового спорту	18
	Завдання № 5. Законспектувати техніку виконання змагальних вправ у пауерліфтингу (присідання, жим лежачи, станова тяга)	20
	Завдання № 6. Скласти комплекс спеціально-підвідних вправ для навчання техніки присідання, жиму лежачи, станової тяги	22
	Завдання № 7. Законспектувати правила змагань з пауерліфтингу.	24
	Завдання № 8.Законспектувати техніку виконання ривка у важкій атлетиці.	26
	Завдання № 9.Законспектувати техніку виконання поштовху у важкій атлетиці.	28
	Завдання № 10. Скласти комплекс спеціально-підвідних вправ для навчання техніки ривка і поштовху у важкій атлетиці	30
	Завдання № 11. Законспектувати правила змагань з важкої атлетики	32

	Завдання № 12. Законспектувати техніку виконання змагальних вправ у бодіблінгу	34
	Завдання № 13. Законспектувати правила змагань з бодіблінгу	37
5.	Залікові вимоги	39
6.	Нормативи тестування спортивно-технічної підготовленості	40

**1. Розподіл теоретичного і практичного матеріалу з  
дисципліни  
«Теорія і методика викладання атлетизму»**

<b>Теоретичний курс</b>
<b>Лекція № 1.</b> Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту
<b>Лекція № 2.</b> Загальна характеристика основ техніки вправ атлетичних видів спорту
<b>Практичний курс</b>
Атлетична гімнастика. .
Техніка і методика навчання змагальних вправ у гирьовому спорті (поштовх і ривок).
Техніка і методика навчання змагальних вправ у пауерліфтингу(присідання, жим лежачи, станова тяга)
Техніка і методика навчання змагальних вправ у важкій атлетиці (ривок і поштовх)
Техніка і методика навчання змагальних вправ у бодібілдингу (позування, довільна композиція)
<b>Форма контролю</b>
Залік

## 2. Оцінка практичних умінь і самостійної роботи

Вид діяльності	Компоненти програми		Оцінка в балах
<b>РОЗДІЛ 1</b> <b>Атлетична гімнастика. Гирьовий спорт.</b>			<b>21</b>
Лекції	1	Конспект лекційного матеріалу	2x0,5
Практичні заняття	2	Проведення гантельної гімнастики	4
	3	Техніка виконання поштовху у гирьовому спорті + норматив	5
	4	Техніка виконання ривка у гирьовому спорті + норматив	5
Самостійна робота	1	Скласти комплекс спеціально-підвідних вправ з гантелями (10)	2
	2	Законспектувати техніку поштовху і ривка у гирьовому спорті	2
	3	Правила змагань з гирьового спорту	2
<b>РОЗДІЛ 2</b> <b>Пауерліфтинг</b>			<b>19</b>
Практичні заняття	1	Техніка виконання вправи «присідання» у пауерліфтингу +здача контрольного нормативу	3
	2	Техніка виконання вправи «жим лежачи» у пауерліфтингу +здача контрольного нормативу	3
	3	Техніка виконання вправи «тяга» у пауерліфтингу +здача контрольного нормативу	3
Самостійна робота	1	Техніка виконання змагальних вправ пауерліфтингу (присід, жим, тяга) з рисунками	2
	2	Комплекс спеціально-підвідних вправ для присідання, жиму, тяги	2
	3	Правила змагань з пауерліфтингу	1
	Тестовий контроль		5

Вид діяльності	Компоненти програми		Оцінка в балах
<b>РОЗДІЛ 3</b> <b>Техніка виконання і методика навчання змагальних вправ у важкій атлетиці</b>			<b>18</b>
Лекції	1	Відвідування і активність на лекції	2
Практичні заняття	2	Техніка виконання поштовху у важкій атлетиці. Виконання контрольного нормативу	4
	3	Техніка виконання ривка у важкій атлетиці. Виконання контрольного нормативу	4
Самостійна робота	1	Техніка ривка у важкій атлетиці	2
	2	Техніка поштовху у важкій атлетиці	2
	3	Спеціально-підвідні вправи для ривка і спеціально-підвідні вправи для поштовху у важкій атлетиці	2
	4	Правила змагань з важкої атлетики	2
<b>РОЗДІЛ 4</b> <b>Техніка виконання і методика навчання змагальних вправ у бодіблінгу</b>			<b>22</b>
Практичні заняття	1	Техніка виконання обов'язкових поз в бодіблінгу. Участь в змаганнях з бодіблінгу серед студентів групи (обов'язкові пози)	5
	2	Техніка виконання довільної композиції в бодіблінгу. Участь в змаганнях з бодіблінгу серед студентів групи (довільна композиція)	3
	3	<b>Комплексна контрольна робота з атлетизму</b>	10
Самостійна робота	1	Техніка виконання змагальних вправ у бодіблінгу	2
	2.	Правила змагань з бодіблінгу	2
ВСЬОГО ДО ЗАЛІКУ			80 балів
Залік			20 балів
Всього			100 балів

### **3. Лекційний матеріал.**

#### **Лекція № 1. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту**

##### Література:

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 10-11, 82-89.
2. Олешко В.Г. Силові види спорту К.: «Олімпійська література», 1999. - 288 с.
3. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Черкаси, 2008. – 460с.

#### **Лекція № 2. Загальна характеристика основ техніки вправ атлетичних видів спорту**

##### Література:

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 10-11, 82-89.
2. Олешко В.Г. Силові види спорту К.: «Олімпійська література», 1999. - 288 с.
3. Стеценко А.І. Теорія і методика атлетизму: Навчальний посібник / А.І. Стеценко, П.М. Гунько. – Черкаси: вид. відділ ЧНУ ім. Б.Хмельницького, 2011. – 216с



## 4. Завдання для самостійної роботи

### Завдання №1.

Скласти комплекс спеціально-підвідних вправ з гантелями

Література:

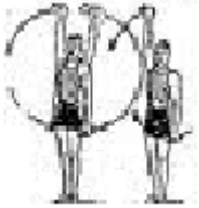
1. Весловуцький Ц. В. Гантелі і гума у вашій квартирі К.: «Здоров'я», 1989.- С.124-142с.

2. Комплекси вправ атлетичної гімнастики. Режим доступу

<http://www.planeta.co.ua/other/exercises.php>

3. Упражнения с гантелями <http://sportoskop.ru/exercises/dumbbell/>



Вправа	Графічне зображення	Методичні вказівки
<p>1</p> <p>В.п. – основна стійка, гантелі в руках</p> <p>1 - права рука в гору,</p> <p>2 - в.п.</p> <p>3 - ліва рука вгору,</p> <p>4 - в.п.</p> <p>5. – руки вгору</p> <p>6 – в.п.</p> <p>7 - руки вгору</p> <p>8 – в.п.</p>		<p>Вправа виконується у повільному темпі з максимальною амплітудою руху</p>
<p>2</p>		

3			
4			
5			
6			
7			

8			
9			
10			

Оцінка за виконання завдання \_\_\_\_\_ (максимально 2 бали)

## Завдання № 2

### Законспектувати техніку виконання поштовху у гирьовому спорті

#### Література:

1. Дідик Т.М. Теорія і методика атлетичних видів спорту. В: ВДПУ. – 2008. – С. 31-33
2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 10-11, 82-89.
3. Олешко В.Г. Силові види спорту К.: «Олімпійська література», 1999.- С.44-56.

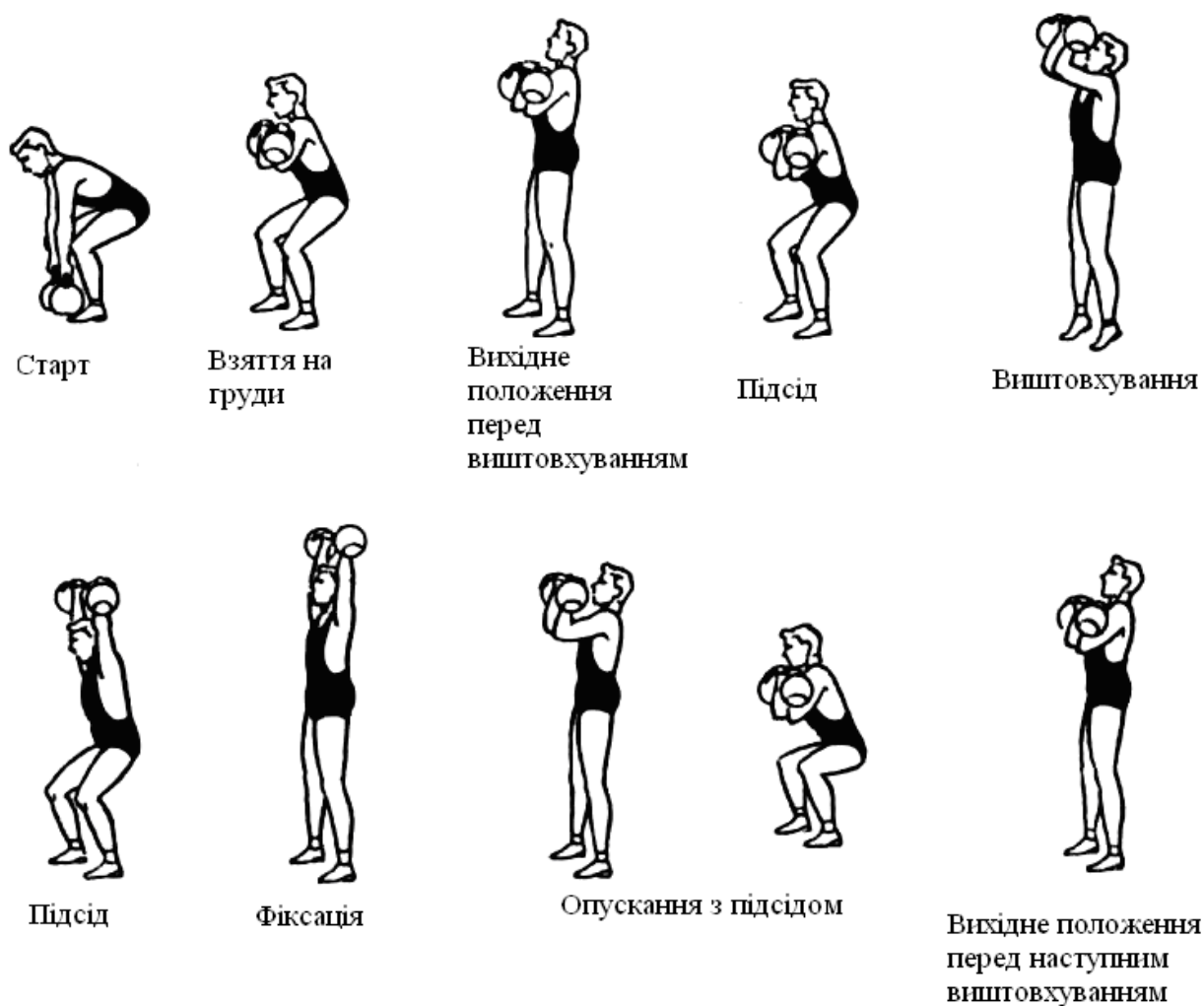


Рис.1 Техніка виконання поштовху у гирьовому спорті (по фазах)

Гирьовий спорт (дати визначення)	
Поштовх (дати визначення)	
<b>Фази техніки виконання поштовху у гирьовому спорті</b>	
Старт	
Взяття на груди	
Вихідне положення перед виштовхуванням	
Підсід	

Виштовхування	
Підсід	
Фіксація	
Опускання гир з підсідом	

Оцінка за виконання завдання \_\_\_\_\_ (максимально 1 бал)

### Завдання № 3

#### Законспектувати техніку виконання ривка у гирьовому спорті

##### Література:

1. Дідик Т.М. Теорія і методика атлетичних видів спорту. В: ВДПУ. – 2008. – С. 34-35
2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 10-11, 89-92.
3. Кочетков М.А. Бодибилдинг. Атлетизм. Гиревой спорт. – М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2010. – 512с.: ил.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту К.: «Олімпійська література», 1999.- С.56 - 59.

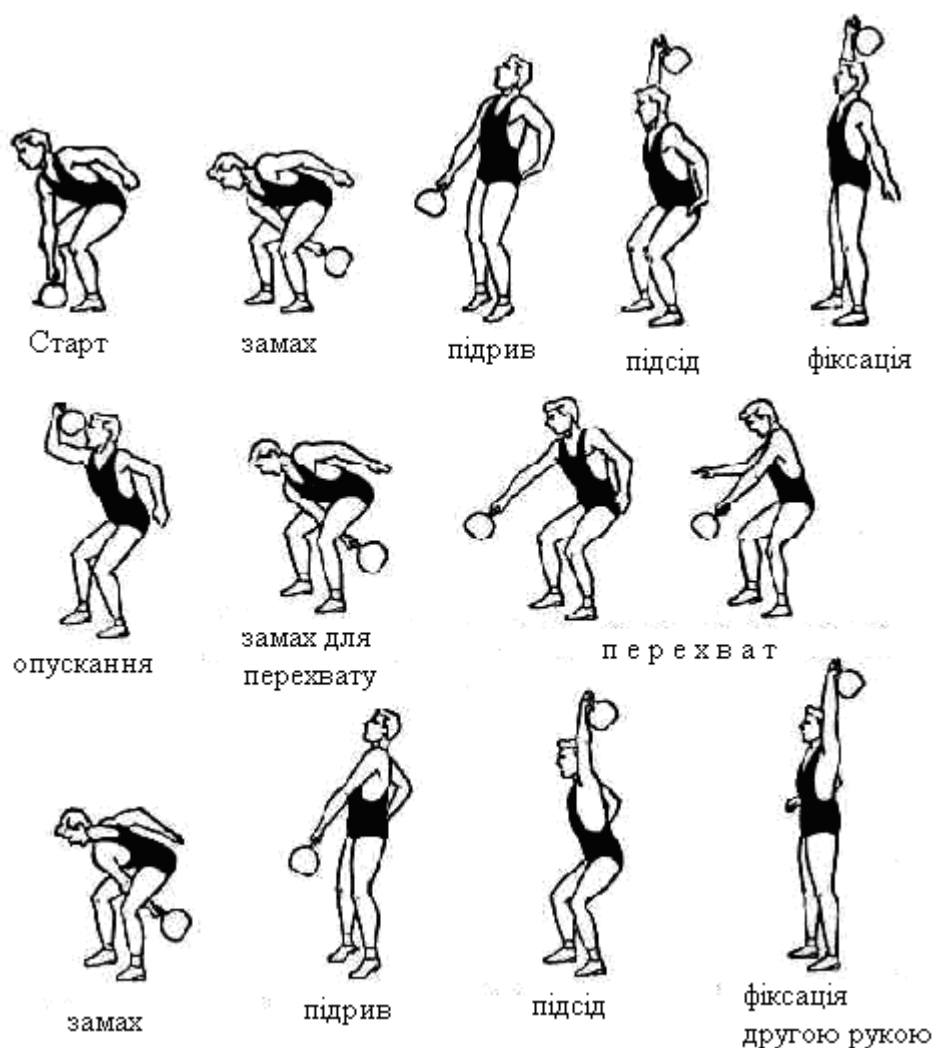


Рис.2 Техніка виконання ривка у гирьовому спорті (по фазах)

Ривок у гирьовому спорті (дати визначення)	
<b>Фази техніки виконання ривка у гирьовому спорті</b>	
Старт	
Замах	
Підрив	
Підсід	
Фіксація	



Опускання	
Замах для перехвату	
Перехват	

Оцінка за виконання завдання \_\_\_\_\_ (максимально 1 бал)





## Завдання № 5

**Законспектувати техніку виконання змагальних вправ у пауерліфтингу (присідання, жим лежачи, станова тяга)**

### Література:

1. Дідик Т.М. Теорія і методика атлетичних видів спорту. В: ВДПУ– 2008. – С. 26-31
2. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навчальний посібник для студентів ВНЗ. – Черкаси: Вид. від. ЧНУ ім. Б.Хмельницького, 2008. – С. 177-188

Пауерліфтинг (дати визначення)	
<b>Фази техніки виконання присідання у пауерліфтингу</b>	
Підготовчі дії	
Основні дії (4 періоди)	
Завершальні дії	

<b>Фази техніки виконання жиму лежачи у пауерліфтингу</b>	
Підготовчі дії	
Основні дії (4 періоди)	
Завершальні дії	
<b>Фази техніки виконання тяги у пауерліфтингу</b>	
Підготовчі дії	
Основні дії (2 періоди)	
Завершальні дії	

Оцінка за виконання завдання \_\_\_\_\_ (максимально 2 бали)

### Завдання №6

Скласти комплекс спеціально-підвідних вправ для навчання техніки змагальних вправ пауерліфтингу (присідання, жим лежачи, тяга)

Література:

1. Дідик Т.М. Теорія і методика атлетичних видів спорту. В: ВДПУ– 2008. – С. 68-70.
2. Шейко Б.И. Классификация и терминология упражнений применяемых в пауэрлифтинге./ <http://www.kachkov.net/pravila.php?s=13>
3. Специальные упражнения в пауэрлифтинге <http://powerlifting-gym.ru/articles/powerlifting-podsobka>

Вправи для присідання		Методичні вказівки
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
Вправи для жиму лежачи		Методичні вказівки
1		
2		

3		
4		
5		
6		
Вправи для станової тяги		Методичні вказівки
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Оцінка за виконання завдання \_\_\_\_\_ (максимально 2 бали)







## Завдання № 8

Законспектувати техніку виконання ривка у важкій атлетиці.

### Література:

1. Дідик Т.М. Теорія і методика атлетичних видів спорту. В: ВДПУ– 2008. – С. 21-23
2. Олешко В.Г. Силові види спорту. - К.: Олімпійська література, 1999.- 288с.
3. Техника выполнения классических упражнений в тяжелой атлетике. Рывок / <http://www.ironeangel.narod.ru/riv1.htm>

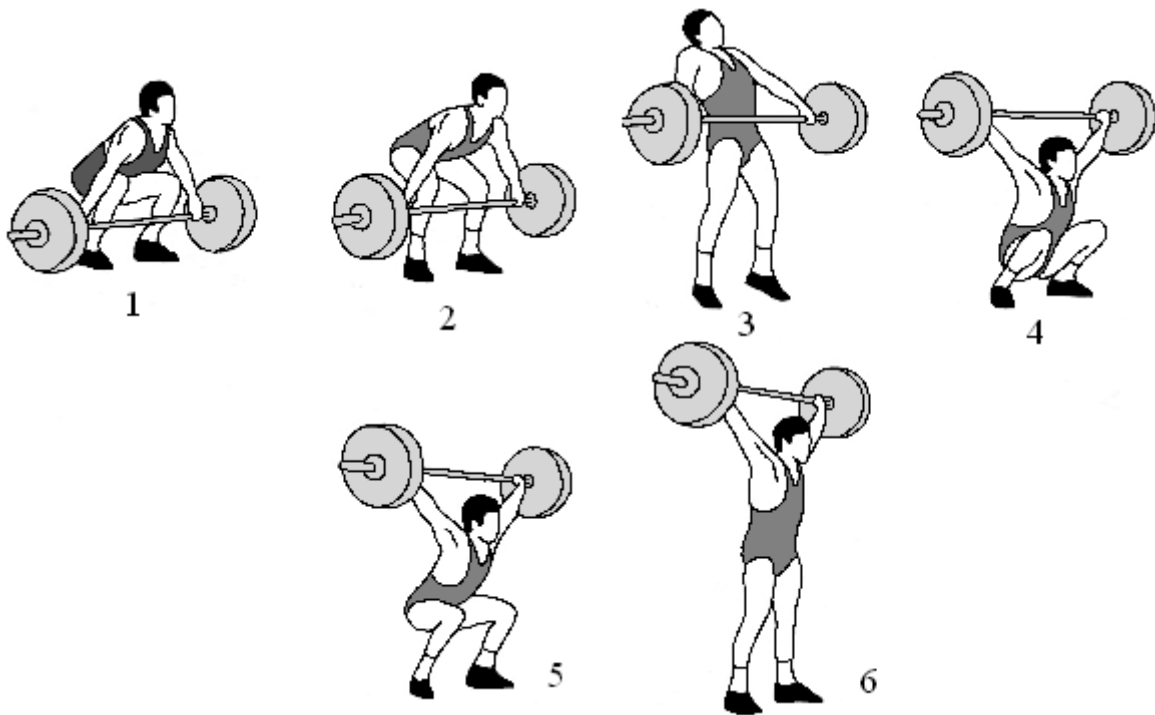


Рис. 3. Техніка ривка у важкій атлетиці

Ривок у важкій атлетиці (дати визначення)	
<b>Фази техніки виконання ривка</b>	
Старт	

Тяга	
Підрив	
Уход (підсід)	
Вставання	
Фіксація	

Оцінка за виконання завдання \_\_\_\_\_ (максимально 2 бали)

## Завдання № 9

Законспектувати техніку виконання поштовху у важкій атлетиці.

### Література:

1. Дідик Т.М. Теорія і методика атлетичних видів спорту. Вінниця. – 2008. – С. 23-26
2. Олешко В.Г. Силові види спорту. - К.: Олімпійська література, 1999.- 288с.
3. Техника выполнения классических упражнений в тяжелой атлетике. Толчок / <http://www.ironeangel.narod.ru/riv1.htm>

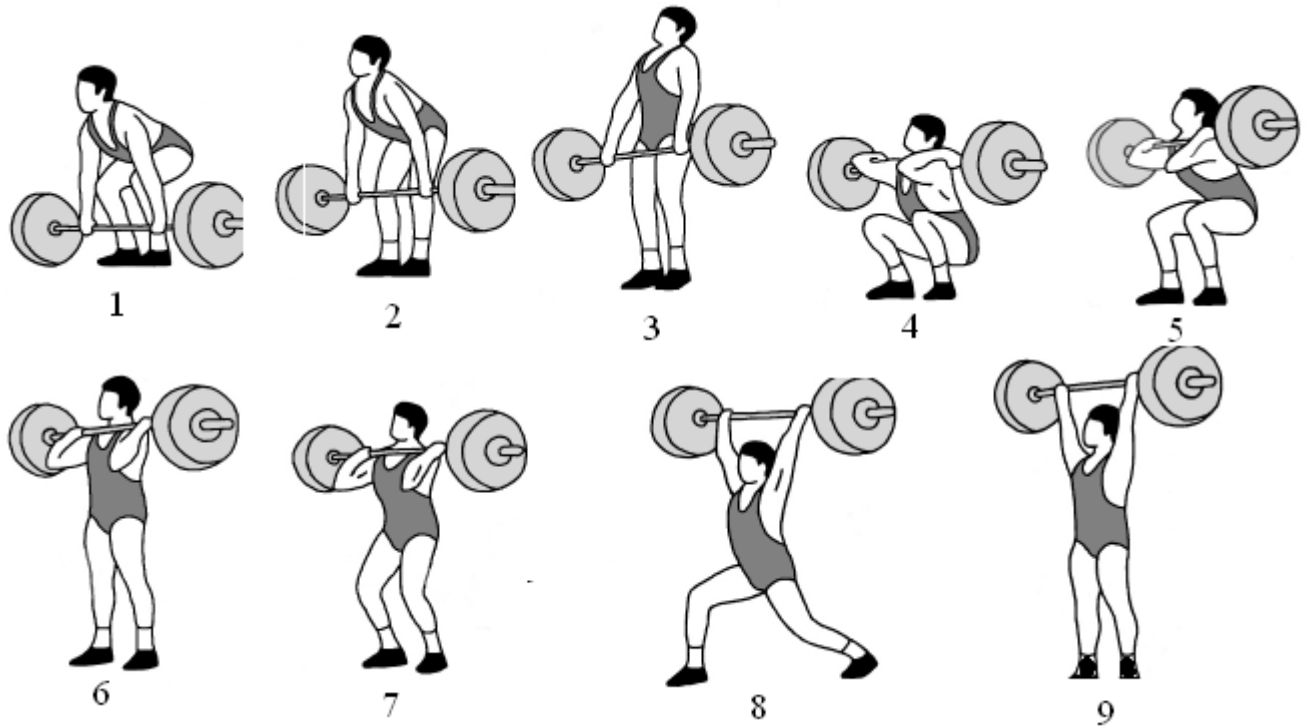


Рис. 3. Техніка поштовху у важкій атлетиці

Поштовх у важкій атлетиці (дати визначення)	
<b>Фази техніки виконання поштовху</b>	
Підйом штанги на груди	

Виштовхування	
Уход (підсід)	
Вставання	
Фіксація	

Оцінка за виконання завдання \_\_\_\_\_ (максимально 2 бали)

## Завдання № 10

**Скласти комплекс спеціально-підвідних вправ для навчання техніки ривка і поштовху у важкій атлетиці**

### Література:

1. Дідик Т.М. Теорія і методика атлетичних видів спорту. В: ВДПУ– 2008. – С. 67-68.
2. Олешко В.Г. Силові види спорту. - К.: Олімпійська література, 1999.- 288с
3. Треніровка в тяжелой атлетике  
<http://sportaim.ru/index.php/tiagatl/tiagatlettren>
- 4.

Вправи для ривка		Методичні вказівки
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
Вправи для поштовху		Методичні вказівки
1		
2		

3		
4		
5		
6		

Оцінка за виконання завдання \_\_\_\_\_ (максимально 2 бали)







## Завдання № 12

### Законспектувати техніку виконання змагальних вправ у бодібілдингу

#### Література:

1. Дідик Т.М. Теорія і методика атлетичних видів спорту. В: ВДПУ– 2008. – С. 41-44.
2. Олешко В.Г. Силові види спорту. - К.: Олімпійська література, 1999.- 288с
3. Элементы позирования в силовом тренинге / <http://fighting.su/elementy-pozirovaniya-v-silovom-treninge/>

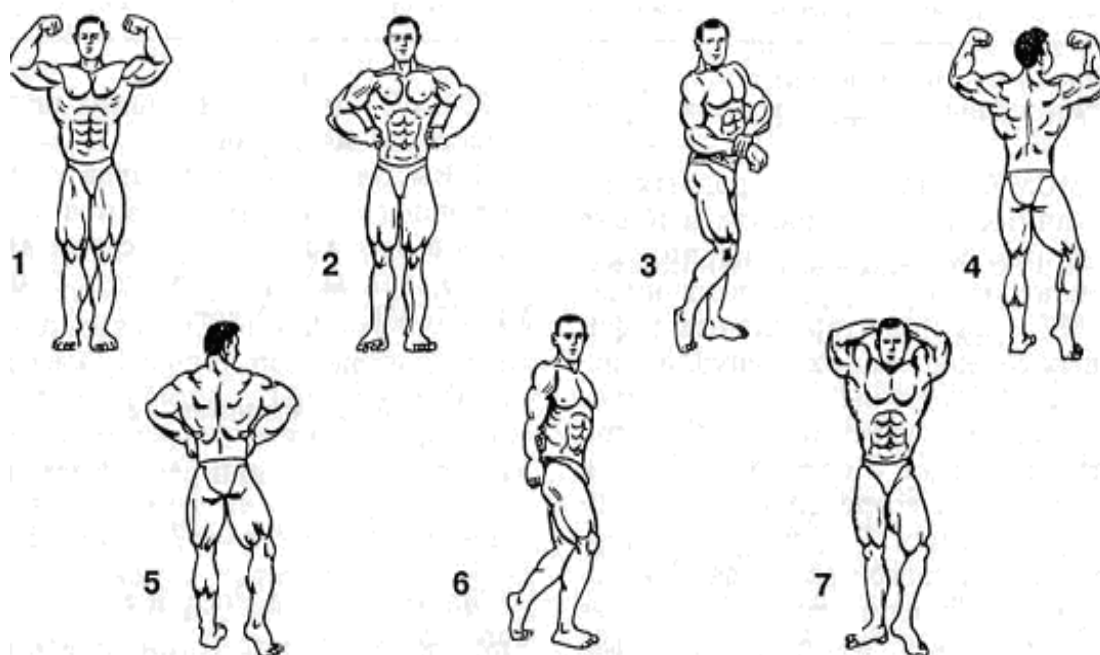


Рис. 4 Обов'язкові пози у бодібілдингу (чоловіки)

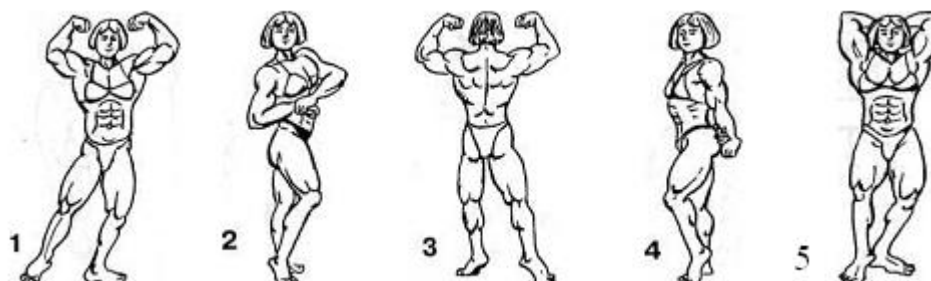


Рис. 5 Обов'язкові пози у бодібілдингу (жінки)

Бодібілдинг (дати визначення)	
<b>Позування у бодібілдингу</b>	
Подвійний біцепс (двоголовий м'яз) спереду	
Найширші м'язи спереду	
Груди та біцепс збоку	

Подвійний біцепс ззаду	
Найширші м'язи ззаду	
Триголовий м'яз плеча (трицепс) збоку	
Прес, стегно	

Оцінка за виконання завдання \_\_\_\_\_ (максимально 2 бали)





## 5. Залікові вимоги

Студенти повинні:

### 1. Знати:

- історію розвитку атлетизму, зародження атлетизму як виду спорту, сучасний стан атлетизму;
- завдання та місце у системі фізичного виховання атлетизму, його прикладне значення ;
- основи техніки атлетичних видів спорту;
- основні засоби і методи навчання техніки атлетизму;
- теоретичні аспекти планування та організації занять в школі і в секціях атлетизму (структура уроку, підбір засобів, методів у відповідності до поставлених завдань);
- основи організації і проведення змагань.

### 2. Вміти:

- провести підготовчу частину уроку з атлетизму;
- провести комплекс силових вправ для розвитку певних груп м'язів
- використовувати різні методи розвитку силових якостей;
- демонструвати техніку атлетичних видів спорту;
- визначати та усувати помилки в технічних діях;
- скласти план-конспект заняття з атлетизму.

### 3. Виконати нормативи спортивно-технічної підготовленості з атлетичних видів спорту.

## 6. Нормативи тестування спортивно-технічної підготовленості

### Нормативи і оцінка спортивно-технічної підготовленості студентів I курсу

Види силових вправ	Оцінка					
	жінки			чоловіки		
	задов	добре	відм	задов	добре	відм
<b>Гирьовий спорт</b>						
Поштовх 2-х гирь 16 кг, разів				14	18	22
Поштовх 2-х гирь 8 кг, разів	6	8	10			
Ривок гирі 16 кг, (сума двох рук)				20	25	30
Ривок гирі 8 кг (сума двох рук)	7	10	13			
<b>Пауерліфтинг</b>						
Присідання, % від власної ваги	50	55	65	80	90	100
Жим лежачи, % від власної ваги	35	40	45	60	70	80
Станова тяга, % від власної ваги	60	65	70	100	110	120
<b>Важка атлетика</b>						
Ривок (% від власної ваги)	20	25	35	30	40	55
Поштовх (% від власної ваги)	30	35	45	45	50	65
<b>Бодібілдинг</b>						
Техніка позування (7 позицій)				Участь у змаганнях, оцінка техніки		
Техніка позування (5 позицій)	Участь у змаганнях, оцінка техніки					

Загальна кількість балів за самостійну роботу \_\_\_\_\_ (23 бали)